

# Polar CS200™

Brukerveiledning

**POLAR®**  
*LISTEN TO YOUR BODY*

Informasjon som er relevant i forhold til bruk av produktet sammen med kadensmåleren, er i blå tekst.

<b>1. INTRODUKSJON TIL POLAR SYKKELMONITOR</b>	<b>7</b>
1.1 PRODUKTETS DELER	7
1.2 BRUKE SYKKELMONITOREN FOR FØRSTE GANG	8
1.3 FESTE SYKKELHOLDEREN, SYKKELMONITOREN, FARTSMÅLEREN OG <b>KADENSMAÅLEREN</b>	12
1.3.1 Sykkelholder og sykkelmonitor	12
1.3.2 Fartsmåler	13
<b>1.3.3 Kadensmåler</b>	<b>15</b>
1.4 HA PÅ DEG PULSBELTE	17
<b>2. TRENING</b>	<b>18</b>
2.1 REGISTRERING AV TRENING OG MÅLING AV HJERTEFREKVENSS	18
2.2 FUNKSJONER UNDER TRENING	20
2.3 STANSE TRENINGSPØKTEN OG VISE SAMMENDRAGSFILEN	25
<b>3. VISE DATA REGISTRERT I FILENE</b>	<b>27</b>
3.1 VISE TRENINGSFILER	27
3.2 SLETTE ÉN OG ÉN FIL	31
<b>4. TOTALVERDIER</b>	<b>32</b>
<b>5. INNSTILLINGER</b>	<b>37</b>
5.1 STILLE INN SYKKELDISTANSE FOR FUNKSJONEN FOR BEREGNET ANKOMSTTID OG AUTOMATISK RUNDEREGISTRERING (CYCLING SET)	37
5.2 TIDTAKERINNSTALLINGER (TIMER SET)	39

5.3	INNSTILLINGER AV HJERTEFREKVENSGRENSER (LIMITS SET) .....	40
5.3.1	OwnZone.....	42
5.4	SYKKELINNSTILLINGER (BIKE SET) .....	45
5.5	KLOKKEINNSTILLINGER (WATCH SET) .....	49
5.6	LEGG INN PERSONLIGE DATA (USER SET).....	51
5.7	STILLE INN LYDER OG ENHETER I SYKKELMONITOREN (GENERAL SET).....	54
<b>6.</b>	<b>TILKOBLING - DATAOVERFØRING.....</b>	<b>55</b>
6.1	REDIGERE INNSTILLINGER MED EN PC.....	55
6.2	OVERFØRE TRENINGSDATA TIL TRENINGSDAGBOKEN PÅ INTERNETT .....	56
<b>7.</b>	<b>STELL OG VEDLIKEHOLD .....</b>	<b>57</b>
<b>8.</b>	<b>FORHOLDSREGLER .....</b>	<b>61</b>
<b>9.</b>	<b>OFTE STILTE SPØRSMÅL.....</b>	<b>63</b>
<b>10.</b>	<b>TEKNISKE SPESIFIKASJONER.....</b>	<b>65</b>
<b>11.</b>	<b>INTERNASJONAL POLAR-GARANTI.....</b>	<b>67</b>
<b>12.</b>	<b>ANSVARSRASKRIVELSE.....</b>	<b>69</b>
<b>13.</b>	<b>INDEKS.....</b>	<b>70</b>

# 1. INTRODUKSJON TIL POLAR SYKKELMONITOR

## 1.1 PRODUKTETS DELER

Polar sykkelmonitor består av følgende deler:



### Sykkelmonitor

Sykkelmonitoren viser og registrerer hjerterefrekvens og treningsdata under trening. Legg inn dine egne innstillinger i sykkelmonitoren, og analyser treningsdataene etter hver økt.



### Polar Bike Mount™

Fest sykkelholderen på sykkelen, og monter monitoren på sykkelholderen.



### Polar Speed Sensor™

Trådløs fartsmåler som måler fart og distanse under sykling.



### Polar Cadence Sensor™

Hvis du har et CS200cad-sett, inneholder pakken også en kadensmåler. Den trådløse kadensmåleren registrerer hvor raskt du trækker på pedalene. Informasjon som er relevant i forhold til bruk av produktet sammen med kadensmåleren, er i blå tekst. CS200 settet inkluderer ikke kadenssensor, men du kan kjøpe den som et tilleggsprodukt.



### WearLink®+ sender

WearLink®+ sender sender hjerterefrekvenssignalet til sykkelcomputeren. Senderen består av en kontaktenhet og en stropp.

### Polar på Internett

[www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com) er en omfattende webtjeneste som er skreddersydd for å hjelpe deg med å nå treningsmålene dine. Gjennom gratis registrering får du tilgang til et personlig tilpasset treningsprogram, treningsdagbok, nyttige artikler og mye mer. Dessuten kan du få de nyeste produkttipsene og kundestøtte på [www.polar.fi](http://www.polar.fi).

Den siste versjonen av denne brukerhåndboken kan lastes ned fra [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support).

## 1.2 BRUKE SYKKELMONITOREN FOR FØRSTE GANG

Gjør innstillingene dine i hovedinnstillingsmodus (klokkeslett, dato, enheter og personlige innstillinger).

### Slik legger du inn hovedinnstillingene

Ved å legge inn nøyaktige personlige opplysninger er du sikret riktig tilbakemelding basert på prestasjonene dine (kaloriforbruk, bestemmelse av OwnZone osv.).

Du aktiverer sykkelmonitoren ved å trykke på den **MIDTERSTE** knappen.

Displayet fylles med tall og bokstaver.

1. Trykk på den **MIDTERSTE** knappen. **BASIC SET** (Hovedinnstillinger) vises.
2. Fortsett ved å trykke på den **MIDTERSTE** knappen, og følg trinnene: nedenfor:

I displayet står det:	Trykk på HØYRE knapp for å stille inn den blinkende verdien.	Trykk på MIDTERSTE knapp for å bekrefte verdien.
3. <b>Time Set</b> (Tidsinnstilling) <ul style="list-style-type: none"><li>• Time Mode 24h / 12h → (Tidsformat 24/12 timer)</li><li>• AM / PM (for 12 timers format)</li></ul>	<b>HØYRE</b> → <ul style="list-style-type: none"><li>• Velg 24 t- eller 12 t-format.</li></ul> <b>HØYRE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Velg AM eller PM</li></ul>	<b>MIDTERSTE</b>  <b>MIDTERSTE</b>

I displayet står det:	Trykk på HØYRE knapp for å stille inn den blinkende verdien.	Trykk på MIDTERSTE knapp for å bekrefte verdien.
<ul style="list-style-type: none"> <li>Hours (Timer)</li> </ul>	<b>HØYRE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Still inn timer.*</li> </ul>	<b>MIDTERSTE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Minutes (Minutter)</li> </ul>	<b>HØYRE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Still inn minutter.*</li> </ul>	<b>MIDTERSTE</b>
<b>4. Date Set** (Datoinnstilling)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Day / Month (Dag/Måned)</li> </ul>	<b>HØYRE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Velg dag (i 24 t-format) eller måned (i 12 t-format).*</li> </ul>	<b>MIDTERSTE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Month / Day (Måned/Dag)</li> </ul>	<b>HØYRE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Velg måned (i 24 t-format) eller dag (i 12 t-format).*</li> </ul>	<b>MIDTERSTE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Year (År)</li> </ul>	<b>HØYRE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Velg årstallet.*</li> </ul>	<b>MIDTERSTE</b>

**Merk:**

- \*Tallene ruller raskere hvis du trykker på og holder nede den **HØYRE** knappen mens du justerer verdien.
- \*\***Datoen vises i henhold til valgt tidsformat (24 h: dag - måned - år / 12 h: måned - dag - år).**
- Når du har byttet batteri eller tilbakestilt sykkelmonitoren, trenger du bare å stille inn klokkeslett og dato i hovedinnstillingene. Du kan hoppe over resten av innstillingene ved å trykke på og holde nede **VENSTRE** knapp.

I displayet står det:	Trykk på HØYRE knapp for å stille inn den blinkende verdien.	Trykk på MIDTERSTE knapp for å bekrefte verdien.
5. <b>Unit (Enhet)</b> kg/cm eller lb/ft	<b>HØYRE</b> • Velg enheter for vekt og høyde: kg/cm eller lb/ft.	<b>MIDTERSTE</b>
6. <b>Weight (Vekt)</b> kg/lb	<b>HØYRE</b> • Angi vekten din i kilo eller pund.  <i><b>Merk:</b> Hvis du velger feil enhet, kan du endre det ved å trykke på <b>VENSTRE</b> knapp og gå tilbake til trinn 5.</i>	<b>MIDTERSTE</b>
7. <b>Height (Høyde)</b> cm/ft	<b>HØYRE</b> • Angi høyden din i cm eller ft. • Angi tommer (hvis du velger lb/ft).	<b>MIDTERSTE</b>  <b>MIDTERSTE</b>
8. <b>Birthday (Fødselsdag)</b> • Day / Month (Dag/Måned)  • Month / Day (Måned/Dag)  • Year (År)	<b>HØYRE</b> • Velg dag (i 24 t-format) eller måned (i 12 t-format).  <b>HØYRE</b> • Velg måned eller dag.  <b>HØYRE</b> • Velg årstallet.	<b>MIDTERSTE</b>   <b>MIDTERSTE</b>   <b>MIDTERSTE</b>

I displayet står det:	Trykk på HØYRE knapp for å stille inn den blinkende verdien.	Trykk på MIDTERSTE knapp for å bekrefte verdien.
9. <b>Sex (Kjønn)</b> Male / Female (mann/kvinne)	<b>HØYRE</b> • Velg mann (male) eller kvinne (female).	<b>MIDTERSTE</b>

- **Settings done** (Innstillingene er gjort) vises.
- Hvis du vil endre innstillingene, trykker du på **VENSTRE** knapp til du kommer tilbake til ønsket innstilling.
- For å bekrefte innstillingene trykker du på den **MIDTERSTE** knappen og displayed går til klokkemodus.

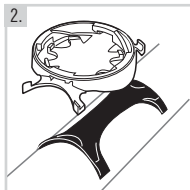
Hvis du ikke trykker på noen knapper i løpet av fem minutter eller trykker på den **VENSTRE** knappen vil sykkelmonitoren gå i dvalemodus (tomt display). Du slår sykkelmonitoren på igjen ved å trykke på hvilken som helst knapp.



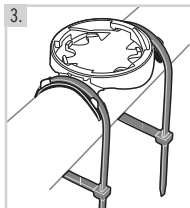
## 1.3 FESTE SYKKELHOLDEREN, SYKKELMONITOREN OG FARTSMÅLEREN

### 1.3.1 SYKKELHOLDER OG SYKKELMONITOR

1. Du kan montere sykkelholderen og sykkelmonitoren på ventre eller høyre side av styret eller på stangen.



2. Fest gummidelen på styret eller stangen, og monter sykkelholderen oppå den.

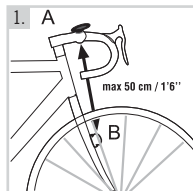


3. Legg stripsender over sykkelholderen og fest de rundt styret/stangen. Stram godt til slik at sykkelholderen sitter fast. Klipp av eventuelle overflødig stripsender.

4. Fest sykkelmonitoren på sykkelholderen. Drei sykkelmonitoren med sola til du hører et klikk. Du løsner sykkelmonitoren ved å trykke den ned og samtidig vri den mot sola.

### 1.3.2 FARTSMÅLER

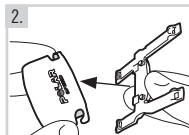
For å montere fartsmåleren og magneten trenger du å en tang og en liten skrutrekker.



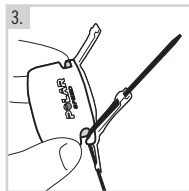
1. Fest hastighetssensoren (B) på motsatt side av gaffelen fra den monterte sykkelcomputeren (A). Hastighetssensoren og sykkelcomputeren skal ikke være mer enn 30-40 cm fra hverandre. Hvis

sykkelcomputeren er festet til stangen eller hvis du trener i omgivelser med elektromagnetiske forstyrrelser, burde avstanden være minimal (minimum 30 cm). Hastighetssensoren og sykkelcomputeren skal danne ca en 90 graders vinkel.

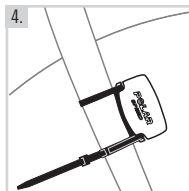
Hvis distansen mellom hastighetssensoren og sykkelcomputeren må være lenger enn anbefalt (f.eks. på terreng sykler) kan hastighetssensoren festes på samme side på gaffelen som sykkelcomputeren. I såfall er maksimum distanse 50 cm.



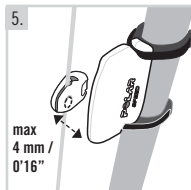
2. Fest gummidelen til sensoren.



3. Før stripsene gjennom sensoren og hullene i gummidelen.



4. Juster måleren på gaffelen slik at POLAR-logoen vender utover. La stripsene være løse. **Ikke stram dem helt inntil ennå.**



5. Fest magneten til en av eikene på høyde med måleren. Magnethullet må vende mot fartsmåleren. Fest magneten til eiken, og stram løst til med en skrutrekker. Ikke stram helt til ennå.

Finjuster plasseringen av både magneten og fartsmåleren slik at magneten passerer like ved måleren uten å komme borti den. Juster måleren så langt mot hjulet/eikene som mulig. Avstanden mellom måler og magnet bør være 4 mm. Avstanden er korrekt når du akkurat får festet et kabelbånd mellom magneten og sensoren.

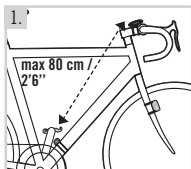
Drei forhjulet slik at du kan avlese hastighet på displayet. Denne avlesningen viser at magneten og hastighetssensoren er plassert riktig. Når magneten og fartsmåleren er plassert korrekt, strammer du skruen på magneten med en skrutrekker. Stram også godt til stripsene, og klipp av eventuelle overflødige stripsender.

Din sikkerhet er viktig for oss. Hold øynene på veien når du er ute og sykler, slik at du unngår uhell og skader. Kontroller at du kan vri styret som normalt, og at bremse og girvaierne ikke kan sette seg fast i sykkelholderen eller fartsmåleren. Kontroller også at sykkelholderen og fartsmåleren ikke er i veien når du trækker, bremser eller girer.

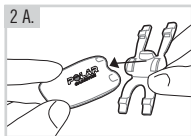
Før du begynner å sykle bør du registrere størrelsen på sykkelhjulene i sykkelmonitoren. Du finner mer informasjon på side 45-48.

### 1.3.3 KADENSMÅLER

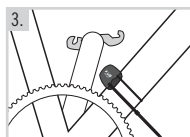
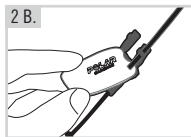
Når du skal montere kadensmåleren og pedalarmmagneten, trenger du en avbiter eller en saks.



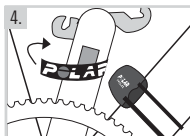
1. Finn et passende sted på rammen til å feste kadensmåleren. Fartsmåleren skal festes på et maksimum 80 cm fra den monterte sykkelmonitoren. Sensoren kan også festes til seterøret.



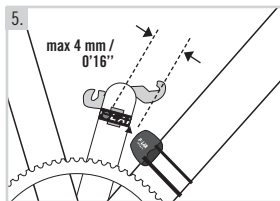
2. Plasser gummidelen på kadensmåleren (A), og før stripsene gjennom hullene i kadensmåleren og gummidelen (B).



3. Rengjør og tørk stedet der du skal feste måleren, og plasser måleren på rammen. Dersom måleren berører pedalarmen (når pedalen går rundt), må du flytte måleren litt oppover på rammen. Stram stripsene lett. Ikke stram dem helt inntil ennå.



4. Pedalarmmagneten skal monteres vertikalt på innsiden av pedalarmen. Rengjør og tørk pedalarmen godt før du fester magneten. Fest magneten til pedalarmen med teipen.



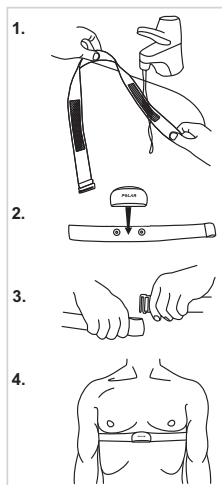
5. Finjuster plasseringen av både pedalarmagneten og måleren, slik at magneten passerer like ved måleren uten å komme borti den.

Avstanden mellom kadensmåleren og magneten bør ikke være større enn 4 mm. Avstanden er korrekt når du akkurat får festet et kabelbånd mellom magneten og sensoren. Det er viktig at det nederste hjørnet til måleren er vendt mot magneten under rotasjon, også når sensoren har blitt festet til seterøret. Dette området i måleren vises med en pil i et bilde. Når pedalarmagneten og måleren er plassert riktig, strammer du godt til stripsene og klipper av eventuelle overflødige ender.

Før du begynner å sykle bør du registrere størrelsen på sykkelen i sykkelmonitoren, og slå kadensfunksjonen på. Du finner mer informasjon på side 45-48.

## 1.4 HA PÅ DEG PULSBELTE

Kodet hjerterefrekvensoverføring reduserer forstyrrelser fra andre pulsklokke brukere i nærheten. **Ha monitoren høyst 1 m fra pulsbelte**, for å sikre at kodesøket lykkes og at hjerterefrekvensovervåkingen går uten problemer. Kontroller at du ikke er i nærheten av andre mennesker med hjerterefrekvensmonitører eller andre kilder til elektromagnetiske forstyrrelser (se Forholdsregler side 61 for nærmere opplysninger om forstyrrelser) når du slår den på.



Du må ha på deg pulsbelte for å måle hjerterefrekvensen din.

1. Fukt elektrodeområdene på stroppen under rennende vann.
2. Fest kontakten til stroppen. Juster lengden på stroppen slik at den sitter godt og er komfortabel.
3. Fest stroppen rundt brystet, rett nedenfor brystmusklene, og fest hekten til den andre enden av stroppen.
4. Kontroller at de fuktige elektrodeområdene ligger godt mot huden og at Polar-logoen på kontakten står riktig vei, midt på brystet.

**Merk:** Løsne kontakten fra stroppen etter hver gangs bruk for å maksimere levetiden til batteriet i senderen. Svette og fuktighet kan holde elektrodene våte slik at senderen konstant er aktivert. Dette vil forkorte levetiden til batteriet i senderen.


**Du finner detaljerte vaskeanvisninger i kapittelet Stell og vedlikehold.**


I neste kapittel finner du informasjon om hvordan du måler hjerterefrekvensen.

## 2. TRENING

### 2.1 REGISTRERING AV TRENING OG MÅLING AV HJERTEFREKVENSS

Du kan registrere sju treningsfiler. Du kan starte registreringen av treningen på to måter: Hvis du slår på AutoStart-funksjonen, vil sykkelmonitoren automatisk starte og stoppe registreringen når du henholdsvis begynner å sykle og stopper å sykle. Hvis AutoStart-funksjonen er av, kan du starte treningsregistreringen ved å trykke på **MIDTERSTE** knappen. Du finner mer informasjon om AutoStart og hvordan du slår på og av funksjonen på side 45-46.

1. Ha på deg senderen som beskrevet i avsnittet *“Ha på deg pulsbelte”* på side 17. Informasjon om hvordan du fester sykkelholderen, fartsmåleren og [kadensmåleren](#) på sykkelen finner du på side 12-16.
2. Begynn i klokkemodus. Sykkelmonitoren registrerer automatisk hjerterefrekvensen. **Vent til monitoren finner hjerterefrekvensen og et innrammet blinkende hjertesymbol  vises i displayet innen 15 sekunder\*.** Treningstid blir ennå ikke registrert.
3. Sett sykkelmonitoren i sykkelholderen.
  - Hvis du har slått **på AutoStart**, vises hjerterefrekvensverdi og hastighet i displayet når du begynner å sykle.
  - Hvis du har slått **av AutoStart**, starter du registrering av treningen ved å trykke på **MIDTERSTE** knapp når hjerterefrekvensverdi og hastighet vises i displayet. Treningsøktiden starter også.
4.
  - Når du stopper å sykle, stopper sykkelmonitoren automatisk registreringen av treningen hvis du har **AutoStart på**.
  - Hvis **AutoStart er av**, kan du stoppe økten ved å trykk på **VENSTRE** knapp to ganger. Du finner mer informasjon om å avslutte treningsøkten på side 25.

- Hvis hjerterefrekvensen ikke vises og 00 vises i displayet, har avlesningen av hjerterefrekvensen stoppet. Før sykkelmonitoren nær Polar-logoen på senderen for å starte hjerterefrekvensavlesningen på nytt. Du trenger ikke å trykke på noen knapper.
- Hvis **OwnZone®** er valgt, begynner definisjonsprosessen for OwnZone når registreringen av treningen starter. Du finner mer informasjon i avsnittet om OwnZone på side 42.
- Hvis du vil hoppe over OwnZone-defineringen og bruke en tidligere definert OwnZone, trykker du på den **MIDTERSTE** knappen når OwnZone-symbolet  \_ \_ \_ \_ \_ vises i displayet. Hvis du ikke har bestemt OwnZone før, brukes de aktuelle aldersbaserte hjerterefrekvensgrensene.

**Merk:** \*  En ramme rundt hjerterefrekvenssymbolet angir en kodet hjerterefrekvensoverføring.

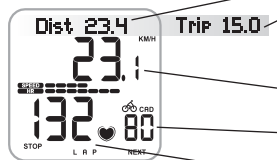
- Hvis sykkelmonitoren ikke viser hjerterefrekvensen, kontrollerer du at senderelektrodene er fuktige, og at stroppen sitter tilstrekkelig stramt.



## 2.2 FUNKSJONER UNDER TRENING

**Merk:** Treningsdataene lagres bare hvis stoppeklokken, dvs. varigheten på treningsøkten, har gått i mer enn ett minutt, eller hvis minst én runde er lagret.

**Endre informasjonen i displayet:** Trykk på **HØYRE** knapp for å vise følgende alternativer under trening:

1. The diagram shows a cycling computer display with several data fields. Callouts point to specific fields: 'Ridden distance' points to 'Dist 23.4', 'Trip distance' points to 'Trip 15.0', 'Fartmåling' points to '23.1', 'Kadens' points to '132', and 'Hjertefrekvens' points to '80'. The display also shows 'KM/H', 'CRD', and 'HR' units, as well as 'STOP', 'L R P', and 'NEXT' buttons.

**Ridden distance** (Syklet distanse) veksler med distanse per tur når du tar rundetiden.

**Trip distance** (Distanse per tur) starter alltid på null og nullstilles hver gang du i løpet av en treningsøkt tar rundetiden ved å trykke på den **MIDTERSTE** knappen.

**Fartmåling** (km/h or m/h)

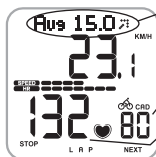
**Kadens, din tråkkfrekvens**

**Hjertefrekvens.** Hvis det ikke finnes pulsavlesning eller du ikke har lagret dine personlige innstillinger, vil farten vises i displayet istedenfor.

**SPEED HR**  Hastighet og hjertefrekvens vises også grafisk. Jo flere streker som vises, jo raskere er hjertefrekvensen eller hastigheten og omvendt. En strek representerer 5 km/t, og når alle ti strekene vises, er hastigheten din 50 km/t eller høyere.

**Merk:** Du kan også trykke på og holde nede **HØYRE** knapp for å innstille monitoren til å bla gjennom visningene automatisk. Du slår av bla-funksjonen ved å trykke på og holde nede **HØYRE** knapp.

2.



**Average Speed** - indikator for økt eller senket **gjennomsnittsfart**

**Kadens**

**Hjertefrekvens**

**Antall kilokalorier** du har brukt hittil.

Akkumuleringen av kilokalorier starter når hjertefrekvensen vises. Hvis det ikke finnes pulsavlesning eller du ikke har lagret dine personlige innstillinger, vil farten vises i displayet istedenfor kaloriinformasjonen.

3.

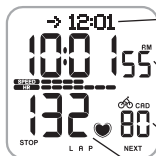


**Stoppeklokke**, dvs. varighet av treningsøkt.

**Kadens**

**Hjertefrekvens**

4.



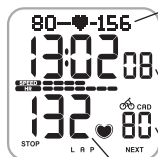
**Antatt ankomsttid**, eller hvis distansefunksjonen er av, vises hastigheten i stedet. Hvis du angir distansen du skal sykle, beregner sykkelmonitoren din ankomsttid i henhold til hvor fort du sykler. Se side 37 for nærmere opplysninger.

**Klokkeslett**

**Kadens**

**Hjertefrekvens**

5.



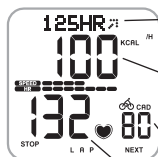
**Hjertefrekvensgrenser:** Til venstre ser du den nedre hjertefrekvensgrensen og til høyre den øvre hjertefrekvensgrensen. Hjertefrekvenssymbolet beveger seg mot venstre eller mot høyre i henhold til hjertefrekvensen. Hvis hjertefrekvenssymbolet ikke er synlig, betyr dette at hjertefrekvensen enten er under eller over hjertefrekvensgrensene. I slike tilfeller hører du en alarm (dersom lyden er slått på). Hvis det ikke er noen hjertefrekvensavlesning, vises ikke grensene. Se side 40 for nærmere opplysninger.

**Tid du har trent i pulssonen,** dvs. innenfor hjertefrekvensgrensene.

**Kadens**

**Hjertefrekvens**

6.





**Gjennomsnittlig hjertefrekvens** og indikator for gjennomsnittlig økt eller senket hjertefrekvens i løpet av det siste minuttet.

**Nåværende antall kilokalorier brukt per time (kcal/h)** veksler med intensiteten til syklingen (kcal/km eller kcal/m). Hvis det ikke finnes pulsavlesning eller du ikke har lagret dine personlige innstillinger, vil farten vises i displayet istedenfor kaloriinformasjonen.

**Kadens**

**Hjertefrekvens**

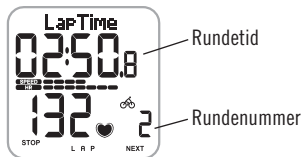
**Pulsgrensealarm:** Med pulsgrensealarm kan du være sikker på at du trener med riktig intensitet. Når hjerterefrekvensgrensene for pulsgrensen er aktivert, avgir sykkelmonitoren en alarm hvis du er over eller under grensene. Du kan angi grensene for pulsen i menyen Settings/Limits SET (innstillinger/grenser). Du finner mer informasjon på side 40. Hvis du er utenfor pulsgrensen, begynner hjerterefrekvensverdien å blinke, og sykkelmonitoren piper for hvert herteslag.

Symbolet i hjørnet øverst til høyre i displayet  betyr at pulsgrensealramen er aktivert. Husk at knappelydene kan slås på og av i innstillingsmodus. Du finner informasjon om hvordan du slår på eller av lyden til pulsgrensealarmen  på side 54.

**Merk:** Hvis hjerterefrekvensgrensene ikke er aktivert, høres ingen pulsgrensealarm i treningsregistreringsmodus, og ingen pulsgrensedata legges i sammendragsfilen eller i minnet.

**Lagre rundetid og mellomtid:** Trykk på den **MIDTERSTE** knappen for å lagre rundetid og mellomtid.

**Rundetiden** angir tiden som er gått på én runde. **Mellomtiden** er tiden som går fra begynnelsen av treningsøkten til det lagres en rundetid (for eksempel fra begynnelsen av treningsøkten til lagring av fjerde runde).



**Merk:**

- Hvis du har aktivert Autorunde-funksjonen i innstillingsmodus, vil sykkelmonitoren automatisk registrere runder når du har nådd den valgte distansen, f.eks. hver kilometer. Du finner mer informasjon på side 37.
- Du kan lagre inntil 50 rundetider. Når minnet for rundetidene er fullt, vises teksten **LapTime FULL**. Du får likevel kontrollert rundetidene under treningen, men de blir ikke lenger registrert.

**Tidtakere:** Tidtakerne i sykkelmonitoren virker under registreringen av treningen. Modusen piper og viser når tidtakertiden stemmer. Hvis bare tidtaker 1 er på, piper den samme tidtakeren alltid etter at angitt tid har gått under treningen. Hvis også tidtaker 2 er på, veksler tidtakerne under treningen. Du finner mer informasjon på side 39.

### **Midlertidig stans i treningen:**


1. Trykk på **VENSTRE** knapp. Treningsregistrering, stoppeklokke og andre beregninger stanses midlertidig.
2. Trykk på den **MIDTERSTE** knappen for å fortsette.

**Trening i mørke:** Hvis du aktiverer bakgrunnsbelysningen ved å trykke og holde nede den **MIDTERSTE** knappen under en treningsregistrering, aktiveres bakgrunnsbelysningen automatisk under samme treningsøkt hver gang du trykker på en knapp.

**Merk:** Hvis maksimal minneregistreringstid (99 t, 59 min og 59 sek) overskrides, piper sykkelmonitoren, registreringen stopper og displayet viser **HALT** (stopp). Stopp registreringen ved å trykke på **VENSTRE** knapp. På side 31 finner du mer informasjon om hvordan du sletter filer for å frigjøre plass i minnet til nye filer.

## 2.3 STANSE TRENINGSØKTEN OG VISE SAMMENDRAGSFILEN

1. Trykk på **VENSTRE** knapp for å stanse treningsregistreringen midlertidig. **Paused** (Stanset midlertidig) vises.
2. Trykk på **VENSTRE** knapp. Displayet viser **Summary FILE** (Sammendragstil), og følgende informasjon begynner å rulle:

Registrerte treningsfildata	
	<p>Varighet av registrert treningsøkt.</p> <p>Gjennomsnittlig hjerterefrekvens.</p>
Limits	Pulsgrensene brukt under treningen (hvis grenser er valgt).
In Zone	Tid brukt i pulssonen.
Kcal	Antall kilokalorier som er brukt under trening.
AvgSpeed	Gjennomsnittlig fart.
Avg Cad.	Average cadence.

Registrerte treningsfildata	
<b>Distance</b>	Syklet distanse.
<b>RideTime</b>	<p>Tid brukt under syklingen.</p> <p>Feks. hvis du stopper å sykle, men ikke stopper registreringen av treningsøkten, vil tellingen av syklet tid automatisk stanse, men treningstiden fortsetter å gå.</p> <p>Hvis AutoStart-funksjonen er aktivert, er treningstid og syklet tid lik fordi sykkelmonitoren automatisk starter og stopper registreringen når du henholdsvis begynner å sykle og stopper å sykle.</p>

### 3. VISE DATA REGISTRERT I FILEN



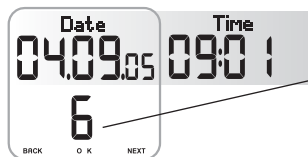
Trykk **MIDTERSTE**

- Date / Time (Dato/Tid/siste treningsfil)
- Trykk **HØYRE**
- Date / Time (Dato/Tid/ dine filer før den siste, skroll ved å trykke **HØYRE** knapp.)
- Trykk **HØYRE**
- Delete Files (Slette filer)

Med treningsfilene kan du gå gjennom sykkel- og treningsdata som er registrert ved en trening-søkt. Sykkelmonitoren begynner å registrere data i en fil med en gang du starter registreringen ved å trykke på den **MIDTERSTE** knappen eller bruke AutoStart-funksjonen. Treningsdataene lagres bare hvis stoppeklokken har gått i mer enn ett minutt, eller hvis minst én runde er lagret.

#### 3.1 VISE TRENINGSFILER

1. Trykk på **HØYRE** knapp i klokkemodus. **FILES** (Filer) vises.
2. Trykk på den **MIDTERSTE** knappen. **Dato** og **klokkeslett** vises vekselvis i displayet.



3. Dato og klokkeslett for når filen ble påbegynt og registrert veksler i displayet. Nummeret til den sist registrerte filen vises. Trykk på **HØYRE** knapp for å bla gjennom filene. Jo høyere filnummeret er, jo nyere er filen.

**Merk:** Gå til side 31 for mer informasjon hvis teksten **Delete FILES** (Slett filer) vises når du trykker på **HØYRE** knapp. Trykk på **HØYRE** knapp for å vise den nyeste filen.

4. Du viser dataene som er registrert i en fil, ved å trykke på den **MIDTERSTE** knappen for å velge filen.
5. Trykk på **HØYRE** knapp for å bla gjennom dataene som er registrert.



Registrerte treningsfildata	
Exe.Time	Varighet av registrert treningsøkt.
Avg HR / Max HR	Gjennomsnittlig hjerterefrekvens og maksimal hjerterefrekvens veksler.  <i><b>Merk:</b> Hvis du stiller inn hjerterefrekvensgrensene i prosent av maksimal hjerterefrekvens, vises disse verdiene også som prosenter av maksimal hjerterefrekvens.</i>
Limits	Pulsgrensene i slag pr minutt eller % anvendt under treningen (hvis pulsgrenser er fastsatt).
In/Above/Below Zone	Treningstiden som du har brukt innenfor (InZone), over og under hver grense (hvis grenser er valgt). Tider innenfor sone, over og under veksler i displayet.
Kcal	Brukte kalorier under treningsøkten.
Distance	Syklet distanse.
AvgSpeed Max	Gjennomsnittlig og maksimal fart.
Avg Cad. Max	Gjennomsnittlig og maksimum tråkkfrekvens.

**Merk:**

- Den vekslende informasjonen skifter automatisk i displayet. Trykk på den **MIDTERSTE** knappen for å rulle raskere.
- Trykk på og holde nede den **MIDTERSTE** knappen for å slå på bakgrunnsbelysningen i fi lmodus.

## Registrerte treningsfildata

### RideTime (Syklet tid)

Tid brukt under syklingen.

### LAPS (Runde)

Antall runder under trening.



**Merk:** Rundedata vises hvis du har lagret minst én runde under treningsøkten.

6. Trykk på den **MIDTERSTE** knappen for å vise den beste runden.

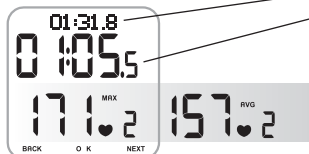


Informasjon om den **beste runden** vises:

Raskest rundetid.

Nummeret til den beste runden.

7. Bla gjennom rundene med **HØYRE** knapp. Trykk på den **MIDTERSTE** knappen for å bla gjennom følgende runde informasjon:



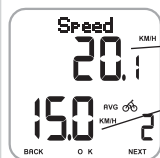
Mellomtid

Rundetid

Maksimum hjerterefrekvens og gjennomsnittlig hjerterefrekvens under runden veksler i displayet.

**Merk:** Den siste runden registreres automatisk når treningsøkten er over og du trykker på **VENSTRE** knapp, men den er aldri den beste runden.

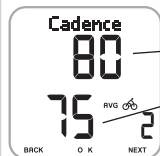
## Registrerte treningsfildata



### Speed (Fart)

Fart under runden.

Gjennomsnittlig fart under runden.



### Kadens

Kadens under runden.

Gjennomsnittlig kadens under runden.



### Distanse

Rundedistans og

mellomdistans veksler i displayet.

- Trykk på og hold nede **VENSTRE** knapp for å gå tilbake til klokkemodus.

## 3.2 SLETTE ÉN OG ÉN FIL

Du kan frigjøre plass i minnet ved å slette filer. Når du først har slettet en fil, kan du ikke hente den igjen.

1. Trykk på **HØYRE** knapp i klokkemodus. **FILES** (Filer) vises.
2. Trykk på den **MIDTERSTE** knappen.
3. Trykk på **HØYRE** knapp til **Delete FILES** (Slette filer) vises. Trykk på den **MIDTERSTE** knappen.
4. Trykk på **HØYRE** knapp for å bla gjennom filene.
5. Trykk på den **MIDTERSTE** knappen for å velge filen du vil slette.  
Sykkelmonitoren viser teksten: **Are You sure** (Er du sikker?).
6. Slett filen ved å trykke på den **MIDTERSTE** knappen.

**Eller** du kan avbryte slettingen ved å trykke på **VENSTRE** knapp.

Du kan fortsette å bla gjennom filene ved å trykke på **HØYRE** knapp.

- Hvis du vil slette flere filer, går du til trinn 4.
- Trykk på og hold nede **VENSTRE** knapp for å gå tilbake til klokkemodus.

## 4. TOTALVERDIER



Trykk **MIDTERSTE**

- Tot.Time / Date

Trykk **HØYRE**

- Tot.Kcal/Date

Trykk **HØYRE**

- Odometer / Date

Odometer1

Odometer2

(hvis i bruk)

Trykk **HØYRE**

- Distance1 / Date

Distance2

(hvis i bruk)

Trykk **HØYRE**

- MaxSpeed / Date

Trykk **HØYRE**

- Max.Cad / Date

Trykk **HØYRE**

- RideTime / Date

Totalverdiene omfatter kumulative og maksimale dataverdier som er registrert under treningsøktene dine. Verdiene oppdateres automatisk når treningsregistreringen stoppes.

### Vise totalverdier

1. Trykk på **HØYRE** knapp i klokkemodus til teksten **TOTALS** (Totalverdier) vises.
2. Trykk på den **MIDTERSTE** knappen. **Tot.Time** (Totaltid) og totaltiden vises.
3. Trykk på **HØYRE** knapp for å bla gjennom følgende informasjon:

Totalverdier		
	<b>Tot.Time</b> 10.04.05 →	Datoen da akkumuleringen startet.
		Totalt akkumulert treningsvarighet.
	<b>Tot.Kcal</b> 10.04.05 →	Datoen da akkumuleringen startet.
		Totalt akkumulerte brukte kilokalorier.

## Totalverdier

10.04.05 →

Odometer<sup>KM</sup>  
130.0

BACK

NEXT

10.04.05 →

Odometer1<sup>KM</sup>  
50.0

15.05.05 →

Odometer2<sup>KM</sup>  
80.0

Datoen da akkumuleringen startet.

Odometeret veksler mellom datoen da akkumuleringen startet og akkumuleringen for både sykkel 1 og sykkel 2.

**Merk:** Odometeret måler akkumulert syklet distanse og kan bare nullstilles ved hjelp av UpLink. For mer informasjon se side 55.

Totalverdiar		
<div><div>Distance1</div><div>14.05.05 →</div><div>50.0<sup>KM</sup></div><div>BACK    START    NEXT</div></div>	<div>Datoen da akkumuleringen startet.</div> <div>Syklet distanse akkumulert for sykkel 1 og sykkel 2 (Distance1 (Distanse1) oppdateres når sykkel 1 brukes, og Distance2 (Distanse2) oppdateres når sykkel 2 brukes).</div>	
<div><div>Distance2</div><div>15.05.05 →</div><div>80.0<sup>KM</sup></div><div>BACK    START    NEXT</div></div>		
<div><div>MaxSpeed</div><div>10.04.05</div><div>35.2<sup>KM/H</sup></div><div>BACK    START    NEXT</div></div>	<div>Datoen for oppdateringen.</div> <div>Maksimal fart for sesongen.</div>	

Totalverdier		
<div>Max. Cad</div> <div>80</div> <div>BACK    START    NEXT</div>	10.04.05	<p>Datoen for oppdateringen.</p> <p>Maksimal kadens for sesongen.</p>
<div>RideTime</div> <div>10:15:05</div> <div>BACK    START    NEXT</div>	10.04.05 →	<p>Datoen da akkumuleringen startet.</p> <p>Totalt akkumulert syklet tid.</p>

- Trykk på og hold nede **VENSTRE** knapp for å gå tilbake til klokkemodus.



## Tilbakestill totalverdier eller gå tilbake til forrige verdi for maksimal fart eller **kadens**

Bruk totalverdier som en sesongvis teller for treningsverdiene ved å tilbakestille dem én gang i sesongen. I stedet for å tilbakestille verdiene kan du gå tilbake til forrige verdi for maksimal fart og **kadens**. Når en verdi er tilbakestilt eller gått tilbake til, kan den ikke hentes frem igjen.

Begynn med en av visningene i forrige tabell (Tot.Time, Tot.Kcal, Distance1/2, MaxSpeed, **Max.Cad**, Ride Time).

1. Trykk på den **MIDTERSTE** knappen for å begynne å tilbakestille ønsket verdi. **Reset?** (Tilbakestille?) vises.
2. Trykk på den **MIDTERSTE** knappen. **Are You Sure** (Er du sikker?) vises.
3. Hvis du er sikker, trykker du på den **MIDTERSTE** knappen.

**Eller** du kan avbryte tilbakestillingen ved å trykke på **VENSTRE** knapp.

Få fram tidligere maksimum fart-og tråkkfrekvensverdi:

1. Start med MaxSpeed eller **Max.Cad** vises i displayet.
2. Trypp på den **MIDTERSTE** knappen. **Reset?** vises i displayet.
3. Trykk på den **HØYRE** knappen. **Return Old** (returnere til gammel verdi) vises i displayet.
4. For å returnere til gammel verdi, trykk på den **MIDTERSTE** knappen.

- Trykk på og hold nede **VENSTRE** knapp for å gå tilbake til klokkemodus.

**Merk:** Odometeret kan bare tilbakestilles ved hjelp av UpLink. For mer informasjon se side 55.

## 5. INNSTILLINGER



Trykk **MIDTERSTE**

- **Cycling SET**  
Trykk **HØYRE**
- **Timer SET**  
Trykk **HØYRE**
- **Limits SET**  
Trykk **HØYRE**
- **Bike SET**  
Trykk **HØYRE**
- **Watch SET**  
Trykk **HØYRE**
- **User SET**  
Trykk **HØYRE**
- **General SET**

Du kan vise og endre innstillinger i Settings-menyen.

**Tips:** Innstillingene kan også konfigureres ved hjelp av Polar UpLink™-verktøyet. De kan deretter overføres til sykkelmonitoren fra en PC. Du finner mer informasjon på side 55.

### Slik stiller du inn verdiene:

- Juster eller velg en verdi med **HØYRE** knapp.
- Bekreft valget og fortsett i menyen med den **MIDTERSTE** knappen.
- Avbryt valget eller gå tilbake til forrige modus eller meny ved å trykke på **VENSTRE** knapp.

## 5.1 STILLE INN SYKKELDISTANSE FOR FUNKSJONEN FOR BEREGET ANKOMSTTID OG AUTOMATISK RUNDEREGRERING (CYCLING SET)

I innstillingene for sykling kan du stille inn to forskjellige funksjoner:

- **RideDist** (Sykkeldistanse): Innstilling av distansen du skal sykle.  
Angi distansen du skal sykle, og sykkelmonitoren beregner ankomsttiden din i henhold til hvor fort du sykler.
- **AutoLap** (Autorunde): Automatisk runderegistrering.  
Angi en distanse for den automatiske runden, og sykkelmonitoren registrerer rundedata hver gang du har nådd denne distansen. Hvis du for eksempel angir 1 km, registrerer sykkelmonitoren rundedata for hver kilometer.

Begge funksjonene virker under registrering av treningsøkten. Se side 20-23 for nærmere opplysninger.

1. Trykk på **HØYRE** knapp i klokkemodus til teksten **SETTINGS** (Innstillinger) vises.
2. Trykk på den **MIDTERSTE** knappen. **Cycling SET** (Innstillinger for sykling) vises.
3. Fortsett ved å trykke på den **MIDTERSTE** knappen, og følg trinnene nedenfor:

I displayet står det:	Trykk på HØYRE knapp for å stille inn den blinkende verdien.	Trykk på MIDTERSTE knapp for å bekrefte verdien.
4. <b>RideDist</b> <b>On / OFF</b>	<b>HØYRE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Slå funksjonen for sykkelstans på (On) eller av (Off).</li></ul>	<b>MIDTERSTE</b> (Hopp over trinn 5 hvis du har slått av funksjonen).
5. <b>RideDist</b> <b>On</b>	<b>HØYRE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Still inn antall kilometer eller miles.</li></ul>	<b>MIDTERSTE</b>
6. <b>AutoLap</b> <b>On / OFF</b>	<b>HØYRE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Slå funksjonen for automatisk runderegistrering på (On) eller av (Off).</li></ul>	<b>MIDTERSTE</b> (Hopp over trinn 7 hvis du har slått av funksjonen).
7. <b>AutoLap</b> <b>On</b>	<b>HØYRE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Still inn antall kilometer eller miles.</li></ul>	<b>MIDTERSTE</b>

- Trykk på og hold nede **VENSTRE** knapp for å gå tilbake til klokkemodus.

## 5.2 TIDSTAKERINNSTILLINGER (TIMER SET)

Sykkelmonitoren er utstyrt med to vekslende tidtakere. Begge tidtakere virker under registrering av treningsøkten.

**Tips:** Bruk tidtakerne for eksempel som en påminnelse om væskeinntak ved visse intervaller eller som et hjelpemiddel ved intervalltrening slik at du vet når du skal gå fra høy belastning til lettere belastning og omvendt.

1. Trykk på **HØYRE** knapp i klokkemodus til teksten **SETTINGS** vises.
2. Trykk på den **MIDTERSTE** knappen. **Cycling SET** (Innstillinger for sykling) vises.
3. Trykk på **HØYRE** knapp. **Timer SET** (Tidtakerinnstillinger) vises.
4. Fortsett ved å trykke på den **MIDTERSTE** knappen og følg trinnene nedenfor:

I displayet står det:	Trykk på HØYRE knapp for å stille inn den blinkende verdien.	Trykk på MIDTERSTE knapp for å bekrefte verdien.
5. <b>Timer 1</b> <b>On / OFF</b>	<b>HØYRE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Slå tidtakeren på (On) eller av (Off).</li></ul>	<b>MIDTERSTE</b> (Hopp over trinn 6 hvis du har slått av funksjonen).
6. <b>Timer 1</b> <b>On</b>	<b>HØYRE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Still inn antall minutter (0-99 minutter).</li></ul> <b>HØYRE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Still inn antall sekunder (0-59 sekunder).</li></ul>	<b>MIDTERSTE</b>  <b>MIDTERSTE</b>

- Gjenta trinn 5 og 6 for å stille inn tidtaker 2.
- Trykk på og hold nede **VENSTRE** knapp for å gå tilbake til klokkemodus.

### 5.3 INNSTILLINGER AV HJERTEFREKVENSGRENSER (LIMITS SET)

I innstillingene av pulsgrenser (Limits SET) kan du stille inn forskjellige funksjoner:

- **Manual Limits** (Manuelle grenser): Du kan opprette en pulsgrense for hjerterefrekvensen ved å stille inn øvre og nedre pulsgrense manuelt.
- **OwnZone:** Sykkelmonitoren kan beregne din aerobiske (kardiovaskulære) hjerterefrekvenssone automatisk. Dette kalles OwnZone (OZ). Med OwnZone kan du trene innenfor sikre grenser. Se side 42 for nærmere opplysninger.
- **Limits Off** (Grenser Av): Du kan også deaktivere pulsgrensene, slik at det ikke er noen grenser for hjerterefrekvenssonen under registreringen av treningsøkten, og ingen pulsgrenseverdi for hjerterefrekvensen (innenfor grensen) beregnes i sammendragsfilen eller filen.

Du kan bruke OwnZone eller pulsgrensen for hjerterefrekvensen til å holde et bestemt intensitetsnivå, avhengig av hvilke mål du har for treningen.

1. Trykk på **HØYRE** knapp i klokkemodus til teksten **SETTINGS** vises.
2. Trykk på den **MIDTERSTE** knappen. **Cycling SET** (Innstillinger for sykling) vises.
3. Trykk på **HØYRE** knapp til **Limits SET** (Innstillinger for grenser) vises.

4. Fortsett ved å trykke på den **MIDTERSTE** knappen, og følg trinnene nedenfor:

I displayet står det:	Trykk på HØYRE knapp for å stille inn den blinkende verdien.	Trykk på MIDTERSTE knapp for å bekrefte verdien.
5. <b>TYPE</b> <b>Manual / OwnZone / Off</b>	<b>HØYRE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Velg Manual (Manuell) eller OwnZone (Automatisk definisjon av din pulsgrense) eller Off (Av).</li> </ul>	<b>MIDTERSTE</b> (Hopp over trinn 6-8 hvis du har slått av funksjonen).
6. <b>HR / HR%</b> <b>SET</b>	<b>HØYRE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Velg hjerterefrekvens vist i slag per minutt (bpm) eller i % av maksimal hjerterefrekvens (% max).</li> </ul>	<b>MIDTERSTE</b> (Hopp over trinn 7-8 hvis du velger OwnZone).
7. <b>HighLimit</b>	<b>HØYRE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Juster øvre pulsgrensene.</li> </ul>	<b>MIDTERSTE</b>
8. <b>LowLimit</b>	<b>HØYRE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Still inn nedre pulsgrense.</li> </ul>	<b>MIDTERSTE</b>

- Trykk på og hold nede **VENSTRE** knapp for å gå tilbake til klokkemodus.

### 5.3.1 OWNZONE

Polar sykkelmonitor kan beregne din aerobiske (kardiovaskulære) hjerterefrekvenssone automatisk. Dette kalles OwnZone (OZ).

OwnZone er basert på målinger av endringer i hjerterefrekvensen under oppvarmingen. Hjerterefrekvensen reflekterer fysiologiske endringer. For de fleste voksne tilsvarer OwnZone 65-85 % av maksimal hjerterefrekvens. OwnZone kan defineres i løpet av 1-5 minutters oppvarming med sykling, gange eller jogging. Å fastsette OwnZone kan være lettere å finne ved spinning enn ved sykling utendørs fordi farten er da lettere å kontrollere. Det hele baseres på at du starter å trene forsiktig med lav intensitet, dvs. en hjerterefrekvens lavere enn 100 bpm / 50 %  $HR_{\max}$ . Deretter øker du langsomt intensiteten i treningen for å øke hjerterefrekvensen så jevnt som mulig. OwnZone gjør det enklere og morsommere å trene.

OwnZone er utviklet for friske mennesker. Enkelte helsetilstander kan få OwnZone-definering basert på hjerterefrekvens til å mislykkes, slik som f.eks. høyt blodtrykk, enkelte former for hjertereflimmer og noen typer medikamenter.

## Definere egne OwnZone-hjertefrekvensgrenser

Før du begynner å definere din egen OwnZone, må du være sikker på følgende:

- Du har angitt korrekte brukerinnstillinger. Sykkelmonitoren vil be om manglende data (for eksempel fødselsdato) før den godtar grenseinnstillinger.
- Du har aktivert OwnZone-grenser. Når OwnZone-funksjonen er på, vil sykkelmonitoren automatisk definere OwnZone hver gang du begynner å registrere en treningsøkt.

Du bør omdefinere OwnZone:

- når du endrer treningsmiljø eller treningsmodus;
- hvis du begynner å trene igjen etter mer enn en uke uten trening;
- hvis du er usikker på din fysiske tilstand når du begynner treningen; f.eks. er stresset, ikke føler deg bra eller ikke er restituert fra tidligere trening;
- etter at du har endret innstillingene.

1. Begynn i klokkemodus (Time), og trykk på den **MIDTERSTE** knappen. OwnZone-symbolet **OZ**▮\_\_\_\_\_ vises i displayet. Hvis du vil hoppe over OwnZone-defineringen og bruke en tidligere definert OwnZone, trykker du på den **MIDTERSTE** knappen.

2. OwnZone-defineringen begynner. OwnZone defineres i fem trinn.

**OZ**▮\_\_\_\_\_ Sykle eller gå sakte i ett minutt. Hold hjertefrekvensen under 100 bpm / 50 %  $HR_{max}$  i dette første trinnet. Etter hvert trinn hører du et pip (hvis lyden er på), og displayet tennes automatisk (hvis du har slått på bakgrunnsbelysningen én gang tidligere) for å vise at trinnet er ferdig.

**OZ**▮▮\_\_\_\_\_ Sykle eller gå i vanlig fart i ett minutt. Øk hjertefrekvensen sakte med 10-20 bpm / 5 %  $HR_{max}$ .

**OZ**▮▮▮\_\_\_\_\_ Sykle eller gå raskt i ett minutt. Øk hjertefrekvensen sakte med 10-20 bpm / 5 %  $HR_{max}$ .

**OZ**▮▮▮▮\_\_\_\_\_ Øk tempoet og sykle eller løp videre. Øk hjertefrekvensen sakte med 10-20 bpm / 5 %  $HR_{max}$ .

**OZ**▮▮▮▮▮\_\_\_\_\_ Sykle eller løp raskt i ett minutt.



3. Før eller siden i løpet av trinn hører du to pip. Din OwnZone er nå definert. Hvis fastsettelsen av **OwnZone** var suksessfull vil det stå **Updated** i displayet, og pulsgrensene vil vises. Pulsgrensene vises som slag pr minutt eller som en prosentdel av maks pulsen, dette avhenger av dine innstillinger.
4. Hvis fastsettelsen av dine pulsgrenser mislyktes, vil din forrige **OwnZone** verdi bli brukt. Hvis du bruker OwnZone for første gang, vil OwnZone basert på din alder bli brukt.



Nå kan du fortsette med treningen. Prøv å holde deg innenfor gitt pulssone for å få størst utbytte av treningen.

For mer informasjon om OwnZone, se [www.polar.fi](http://www.polar.fi) og [www.polarownzone.com](http://www.polarownzone.com).

## 5.4 SYKKELINNSTILLINGER (BIKE SET)

Du kan angi to sykkelpreferanser i sykkelmonitoren. Klargjør innstillingene for begge syklene; når du starter registreringen av treningsøkten, velger du ganske enkelt sykkel 1 eller 2. For begge sykler kan du klargjøre følgende alternativer:

- **AutoStart on/off** (AutoStart på/av) AutoStart-funksjonen starter eller stopper automatisk registreringen av treningen når du begynner eller stopper å sykle.
- **Cadence on/off** (Kadens på/av) En trådløs kadensmåler registrerer hvor raskt du tråkker på pedalene.
- **Wheel** (Hjul) Hjulstørrelsen er nødvendig for dataene for syklingen. Du finner mer informasjon på neste side.

1. Trykk på **HØYRE** knapp i klokkemodus til teksten **SETTINGS** vises.
2. Trykk på den **MIDTERSTE** knappen. **Cycling SET** (Innstillinger for sykling) vises.
3. Trykk på **HØYRE** knapp til **Bike SET** (Sykkelinnstillinger) vises.
4. Fortsett ved å trykke på den **MIDTERSTE** knappen, og følg trinnene nedenfor:

I displayet står det:	Trykk på HØYRE knapp for å stille inn den blinkende verdien.	Trykk på MIDTERSTE knapp for å bekrefte verdien.
5. <b>Bike 1 / 2</b>	<b>HØYRE</b> • Velg hvilken sykkelinnstilling du vil bruke: sykkel 1 eller 2.	<b>MIDTERSTE</b>
6. <b>AutoStart On / OFF</b>	<b>HØYRE</b> • Velg AutoStart-funksjon på (On) eller av (Off).	<b>MIDTERSTE</b>
7. <b>Cadence On / OFF</b>	<b>HØYRE</b> • Velg kadensfunksjon på (On) eller av (Off).	<b>MIDTERSTE</b>
8. <b>Wheel</b>	<b>HØYRE</b> • Angi hjulstørrelsen (mm) på sykkelen din.	<b>MIDTERSTE</b>

- Trykk på og hold **VENSTRE** knapp nede for å gå tilbake til klokkemodus.

**Merk:**

- Hjulstørrelsen angis alltid i mm ettersom det er mer nøyaktig.
- Funksjonene for måling av fart og distanse er alltid på.

Følgende alternativ kan benyttes for å bestemme hjulstørrelsen på din sykkel:\*

#### ALTERNATIV 1.

Se på hjulet og se om hjulstørrelsen i tommer er trykket på.

På oversikten nedenfor finner du diameter til venstre eller ETRØ og korresponderende innstilling av hjulstørrelse i mm til høyre.

ETRØ	Hjuldiameter (tommer)	Hjulstørrelse innstilling (mm)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

**Merk:** \*Hjulstørrelsen i tabellen over er hjulstørrelse avhengig av hjultypen og lufttrykket.

## ALTERNATIV 2.

Lag en tverrstrek på sykkelens forhjul med for eksempel kritt/tape og still hjulet slik at denne streken står vinkelrett mot underflaten. Som merke kan en også bruke forhjulets ventil. Merk en tverrlinje på underlaget. Skyv sykkelens framover på flat grunn til hjulets strek har gjort nøyaktig en runde og igjen står vinkelrett mot merkestreken.

\_\_\_\_\_ mm

-4 mm

\_\_\_\_\_ mm

Merk av på underflaten en tverrlinje nettopp der hvor forhjulets merkestrek treffer.

Mål i millimeter tverrstrekenes avstand på underlaget og trekk 4 mm fra avstanden.

Dette er den verdien som skal settes inn i måleren.

## 5.5 KLOKKEINNSTILLINGER (WATCH SET)

I klokkenyen Watch Set kan du stille dato og klokkeslett.

1. Trykk på **HØYRE** knapp i klokkemodus til teksten **SETTINGS** vises.
2. Trykk på den **MIDTERSTE** knappen. **Cycling SET** (Innstillinger for sykling) vises.
3. Trykk på **HØYRE** knapp til **Watch SET** (Klokkeinnstillinger) vises.
4. Fortsett ved å trykke på den **MIDTERSTE** knappen, og følg trinnene nedenfor:

I displayet står det:	Trykk på HØYRE knapp for å stille inn den blinkende verdien.	Trykk på MIDTERSTE knapp for å bekrefte verdien.
5. <b>Time</b> (Tid) <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Time Mode 24h/12h</b> (Tidsformat 24/12 timer)</li></ul>	<b>HØYRE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Velg 24 t- eller 12 t-format.</li></ul>	<b>MIDTERSTE</b>
	<b>HØYRE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Velg AM eller PM.</li></ul>	<b>MIDTERSTE</b>
• <b>AM / PM</b> (hvis du bruker 12 t-formatet)	<b>HØYRE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Still inn timer.</li></ul>	<b>MIDTERSTE</b>
	<b>HØYRE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Still inn minutter.</li></ul>	<b>MIDTERSTE</b>

I displayet står det:	Trykk på HØYRE knapp for å stille inn den blinkende verdien.	Trykk på MIDTERSTE knapp for å bekrefte verdien.
<b>6. Date*</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Day / Month</b> (Dag/Måned)</li> </ul>	<b>HØYRE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Velg dag (i 24 t-format) eller måned (i 12 t-format)</li> </ul>	<b>MIDTERSTE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Month / Day</b> (Måned/Dag)</li> </ul>	<b>HØYRE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Velg måned (i 24 t-format) eller dag (i 12 t-format).</li> </ul>	<b>MIDTERSTE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Year</b> (år)</li> </ul>	<b>HØYRE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Velg årstallet.</li> </ul>	<b>MIDTERSTE</b>

- Trykk på og hold nede **VENSTRE** knapp for å gå tilbake til klokkemodus.

**Merk:** \*Rekkefølgen du velger datoinnstillinger i, avhenger av hvilket tidsformat du har valgt (24 h: dag - måned - år / 12 h: måned - dag - år).

## 5.6 LEGGE INN PERSONLIGE DATA (USER SET)

Ved å legge inn personlige opplysninger om deg selv sikrer du at kaloritelleren fungerer så nøyaktig som mulig.

1. Trykk på **HØYRE** knapp i klokkemodus til teksten **SETTINGS** vises.
2. Trykk på den **MIDTERSTE** knappen. **Cycling SET** (Innstillinger for sykling) vises.
3. Trykk på **HØYRE** knapp til **User SET** (Brukerinnstillinger) vises.
4. Fortsett ved å trykke på den **MIDTERSTE** knappen, og følg trinnene nedenfor:

I displayet står det:	Trykk på HØYRE knapp for å stille inn den blinkende verdien.	Trykk på MIDTERSTE knapp for å bekrefte verdien.
5. <b>Weight (Vekt)</b> <b>kg/lb</b>	<b>HØYRE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Angi vekten din i kilo eller pund.</li></ul>	<b>MIDTERSTE</b>
6. <b>Height (Høyde)</b> <b>cm/ft</b>	<b>HØYRE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Angi høyden din i cm eller ft.</li><li>• Angi tommer (hvis du velger lb/ft).</li></ul>	<b>MIDTERSTE</b>  <b>MIDTERSTE</b>



I displayet står det:	Trykk på HØYRE knapp for å stille inn den blinkende verdien.	Trykk på MIDTERSTE knapp for å bekrefte verdien.
<b>7. Birthday (Fødselsdag)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Day / Month</b> (Dag/Måned)</li> </ul>	<b>HØYRE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Velg dag (i 24 t-format) eller måned (i 12 t-format).</li> </ul>	<b>MIDTERSTE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Month / Day</b> (Måned/Dag)</li> </ul>	<b>HØYRE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Velg måned (i 24 t-format) eller dag (i 12 t-format).</li> </ul>	<b>MIDTERSTE</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Year</b> (år)</li> </ul>	<b>HØYRE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Velg årstallet.</li> </ul>	<b>MIDTERSTE</b>
<b>8. HR Max (HR Maks.)</b>	<b>HØYRE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Still inn <math>HR_{max}</math> hvis du kjenner din <b>laboratoriemålte maksimale hjerterefrekvensverdi</b>. Din aldersbaserte maksimale hjerterefrekvensverdi (<math>220 - \text{alder}</math>) vises som standardinnstilling når du stiller inn denne verdien for første gang.</li> </ul>	<b>MIDTERSTE</b>
<b>9. HR Sit (HR Sitt.)</b>	<b>HØYRE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Juster din sittenede hjerterefrekvens verdi (se henvisningene på siden).</li> </ul>	<b>MIDTERSTE</b>
<b>10. Sex (Kjønn)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Male / Female</b> (Mann / Kvinne)</li> </ul>	<b>HØYRE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Velg mann (male) eller kvinne (female).</li> </ul>	<b>MIDTERSTE</b>

- Trykk på og hold nede **VENSTRE** knapp for å gå tilbake til klokkemodus.

### **Maksimal hjerterefrekvensverdi ( $HR_{\max}$ )**

$HR_{\max}$  brukes til å anslå energiforbruket.  $HR_{\max}$  er høyeste antall hjerterefrekvenser per minutt under maksimal fysisk anstrengelse.  $HR_{\max}$  er også nyttig for å avgjøre treningsintensiteten. Den mest nøyaktige måten å bestemme din individuelle  $HR_{\max}$  på, er å utføre en maksimaltreningsstresstest i et laboratorium.


### **Hjerterefrekvensverdi i sittende stilling ( $HR_{\text{sit}}$ )**

$HR_{\text{sit}}$  brukes til å anslå energiforbruket.  $HR_{\text{sit}}$  bør være din typiske hjerterefrekvens når du ikke er fysisk aktiv (som når du sitter). Du kan finne din  $HR_{\text{sit}}$  ved å holde sykkelmonitoren i hånden, sette deg ned og ikke gjøre noe mens du har senderen på deg. Etter to eller tre minutter trykker du på den **MIDTERSTE** knappen i klokkemodus for å vise hjerterefrekvensen din. Dette er din  $HR_{\text{sit}}$ .

Du kan beregne din  $HR_{\text{sit}}$  mer nøyaktig ved å gjenta fremgangsmåten flere ganger og regne ut gjennomsnittet.

## 5.7 STILLE INN LYDER OG ENHETER I SYKKELMONITOREN (GENERAL SET)

Du kan vise og endre følgende generelle innstillinger:

- **Sounds** (Lyder) Slå på eller av aktivitetslyder  i sykkelmonitoren.
- **KeySound** (Tastetrykklyd) Slå på eller av tastetrykklyder i sykkelmonitoren.
- **Units** (Enheter) Enhetsinnstillingen gjelder enheter for personlige data og klokkeinnstillinger.

1. Trykk på **HØYRE** knapp i klokkemodus til teksten **SETTINGS** vises.
2. Trykk på den **MIDTERSTE** knappen. **Cycling SET** (Innstillinger for sykling) vises.
3. Trykk på **HØYRE** knapp til **General SET** (Generelle innstillinger) vises.
4. Fortsett ved å trykke på den **MIDTERSTE** knappen, og følg trinnene nedenfor:

I displayet står det:	Trykk på HØYRE knapp for å stille inn den blinkende verdien.	Trykk på MIDTERSTE knapp for å bekrefte verdien.
5. <b>Sound</b> <b>On / OFF</b>	<b>HØYRE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Slå aktivitetslyder på (On) eller av (Off).</li></ul>	<b>MIDTERSTE</b>
6. <b>KeySound</b> <b>On / OFF</b>	<b>HØYRE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Slå tastetrykklyder på (On) eller av (Off).</li></ul>	<b>MIDTERSTE</b>
7. <b>kg/cm eller lb/ft</b> <b>Unit</b>	<b>HØYRE</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Velg kg/cm eller lb/ft.</li></ul>	<b>MIDTERSTE</b>

- Trykk på og hold nede **VENSTRE** knapp for å gå tilbake til klokkemodus.

## 6. TILKOBLING - DATAOVERFØRING



Trykk **MIDTERSTE**

- Send FILES
- Trykk **HØYRE**
- Receive DATA

### 6.1 REDIGERE INNSTILLINGER MED EN PC

Ved hjelp av Polar UpLink-verktøyet og en PC kan du redigere innstillingene for sykkelmonitoren. Du kan også gjøre monitoren mer personlig ved å laste ned logoer. Da trenger du Polar UpLink verktøy.

Du kan laste ned Polar UpLink-verktøyet fra [www.polar.fi](http://www.polar.fi) eller fra [www.PolarCyclingCoach.com](http://www.PolarCyclingCoach.com). For å kunne bruke Polar UpLink-verktøyet trenger du en PC med lydkort og dynamiske høyttalere eller høretelefoner. Se kapittelet Tekniske spesifikasjoner for nærmere opplysninger om systemkrav. Du finner mer informasjon på [www.polar.fi](http://www.polar.fi) og [www.PolarCyclingCoach.com](http://www.PolarCyclingCoach.com).

Slik overfører du filer fra en PC til sykkelmonitoren:

1. Trykk på **HØYRE** knapp i klokkemodus til teksten **CONNECT** (Tilkobling) vises.
2. Hold sykkelmonitoren ikke mer enn 10 cm fra høyttalerne eller hodetelefonene. Trykk på den **MIDTERSTE** knappen. **Send FILES** (Sende filer) vises.
3. Trykk på **HØYRE** knapp. **Receive DATA** (Motta data) vises.
4. Start dataoverføringen fra PCen.
5. Hvis dataoverføringen lykkes, vises teksten **Ok** (Fullført). Hvis dataoverføringen mislykkes, vises teksten **Failed** (Mislyktes).

## 6.2 OVERFØRE TRENINGSDATA TIL TRENINGSDAGBOKEN PÅ INTERNETT

polarpersonaltrainer.com er en omfattende webtjeneste som er skreddersydd for å hjelpe deg med å nå treningsmålene dine. Gjennom gratis registrering får du tilgang til et personlig tilpasset treningsprogram, dagbok, tester, kalkulatorer, nyttige artikler og mye mer. Du får tilgang til webtjenesten og kan registrere deg på polarpersonaltrainer.com.

Med sykkelmonitorene Polar CS200™ og CS200cad™ med SonicLink datakommunikasjon kan du overføre treningsfilene dine til din personlige treningsdagbok på webtjenesten polarpersonaltrainer.com. Til dette trenger du programvaren Polar WebLink.

Du kan laste ned Polar WebLink til PCen din fra polarpersonaltrainer.com.

For å kunne overføre de registrerte treningsdataene med Polar WebLink trenger du en PC med lydkort og mikrofon.

Slik overfører du filer fra sykkelmonitoren til webtjenesten:

1. Trykk på **HØYRE** knapp i klokkemodus til teksten **CONNECT** (Tilkobling) vises.
2. Hold sykkelmonitoren ikke mer enn 5 cm fra mikrofonen. Trykk på den **MIDTERSTE** knappen. **Send FILES** (Sende filer) vises.
3. Trykk på den **MIDTERSTE** knappen. **Send ALL** (Sende alle) vises. Du kan velge å sende alle filene eller én fil om gangen.
4. Hvis du velger å sende én fil om gangen, kan du bla gjennom filene med **HØYRE** knapp. Du velger den filen du vil sende, ved å trykke på den **MIDTERSTE** knappen.
5. Hvis du velger å sende alle filene på én gang, trykker du på den **MIDTERSTE** knappen når teksten **Send ALL** (Send alle) vises.
6. Hvis dataoverføringen lykkes, vises teksten **Ok** (Fullført). Hvis dataoverføringen mislykkes, vises teksten **Failed** (Mislyktes).

- Trykk på og hold nede **VENSTRE** knapp for å gå tilbake til klokkemodus

**Merk:** Du finner mer informasjon i hjelpesidene til Polar WebLink-programvaren.

## 7. STELL OG VEDLIKEHOLD

### **Slik tar du vare på produktet**

Som alt annet elektronisk utstyr må sykkelcomputeren fra Polar behandles med forsiktighet. Forslagene nedenfor vil hjelpe deg med å innfri kravene til garantien slik at du kan ha nytte av dette produktet i mange år fremover.

**Løsne kontakten fra stroppen og skyll stroppen under rennende vann etter hver gangs bruk.** Tørk kontakten med et mykt håndkle. Bruk aldri sprit eller slipende materialer (stålull eller rengjøringskjemikalier).

**Vask stroppen med jevne mellomrom i vaskemaskin på 40°C/104°F eller minst etter hver femte gang du bruker den.** Dette sikrer pålitelige målinger og maksimerer levetiden til senderen. Bruk en vaskepose. Stroppen må ikke bløtlegges, sentrifugeres, strykes, renses eller blekes. Ikke bruk vaskemiddel med blekemidler eller tøymykner. Legg aldri senderen i vaskemaskin eller tørketrommel!

**Tørk og oppbevar stroppen og kontakten hver for seg for å maksimere levetiden til batteriet i senderen.**

Vask stroppen i vaskemaskin før den skal legges bort for lengre tid, og alltid etter bruk i svømmebasseng med høyt klorinnhold.

Oppbevar sykkelcomputeren, senderen og sensorene på et tørt og kjølig sted. Ikke oppbevar dem i fuktige omgivelser, i materialer som ikke puster (plastpose eller treningsbag) eller sammen med ledende materialer (våte håndklær). Sykkelcomputeren, senderen og sensorene er vanntette, og du kan derfor bruke dem når det regner. For å opprettholde motstandsdyktigheten mot vann må du ikke vaske sykkelcomputeren eller sensorene med høytrykkvasker eller senke dem ned i vann. Sykkelcomputeren må ikke utsettes for direkte sollys over lengre tid, for eksempel ved å ha den liggende i bilen eller montert på sykkelfestet.

Hold sykkelcomputeren din ren. Rengjør sykkelcomputeren og sensorene med mildt såpevann, og skyll med rent vann. Ikke senk dem ned i vann. Tørk den forsiktig med et mykt håndkle. Bruk aldri sprit eller slipende materialer som stålull eller rengjøringskjemikalier.

Unngå harde slag mot sykkelcomputeren, hastighets- og [tråkkefrekvenssensorene](#) i og med at det kan ødelegge sensorenhetene.

## Service

Vi anbefaler at du i løpet av garantiperioden på to år ikke lar noen andre enn et godkjent Polar Servicesenter utføre service på produktet. Garantien dekker ikke skade eller følgeskade forårsaket av service som ikke er godkjent av Polar Electro.

For kontaktinformasjon og alle Polar Service Center adressene kan du se på [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support) og de landsspesifikke nettstedene.

Registrer ditt Polar-produkt på <http://register.polar.fi/> for å sikre at vi kan fortsatt forbedre våre produkter og tjenester slik at de tilfredsstiller dine behov på en bedre måte.

**Merk:** Brukernavnet for din Polar Account er alltid e-postadressen din. Det samme brukernavnet og passordet gjelder for Polar produktregistrering, [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com), Polar diskusjonsforum og Newsletter-registrering.

## Slik skifter du batterier

CS200 sykkelcomputer og WearLink+ sender har batterier som brukeren kan skifte selv. For å skifte batterier i sykkelcomputeren må du følge anvisningen slik det er forklart i kapittelet Slik skifter du batterier selv.

**Merk:** Batteridekselet varer lenger hvis du bare åpner det når du trenger å skifte batteri.

- ➡ Indikatoren for lavt batterinivå og teksten **LowBatt.** (Lavt batterinivå) vises når det er igjen 10-15 % av kapasiteten til batteriet i sykkelmonitoren. Batteriet bør da skiftes. Bakgrunnsbelysningen og lydene i sykkelmonitoren blir automatisk deaktivert når ➡ vises.
- Hypig bruk av bakgrunnsbelysningen bruker raskere opp kapasiteten til batteriet.
- Når det er kaldt, kan indikatoren for lavt batterinivå vises, men den forsvinner igjen når du kommer i varmere omgivelser.

Batteriene for hastighets- og **tråkkfrekvenssensorene** kan ikke skiftes. Polar har konstruert hastighets- og **tråkkfrekvenssensorene** som tett enheter for å maksimere den mekaniske levetiden og påliteligheten. Sensorene er utstyrt med batterier med lang levetid. For å kjøpe nye sensorer bes du ta kontakt med ditt autoriserte Polar Service Center eller forhandleren.

## Slik skifter du batterier selv

For å skifte batteriene i sykkelcomputeren og sender på egen hånd følger du anvisningene nedenfor nøye.

Når du skifter batteriet må du sikre at pakningsringen ikke blir skadet. Hvis den skulle bli skadet må den skiftes ut med en ny. Sett med tetningsringer og batterier

er tilgjengelige hos velutstyrte Polar-forhandlere og godkjente Polar-servicesentre. I USA og Canada er ekstra tetningsringer tilgjengelige hos godkjente Polar-servicesentre. I USA kan sett med tetningsringer og batterier også kjøpes fra [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com).

Oppbevar batteriene utilgjengelig for barn. Ta øyeblikkelig kontakt med lege hvis de svelges.

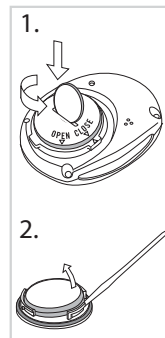
Batterier skal avhendes i overensstemmelse med lokale forskrifter.

Unngå klemmekontakt (dvs. kontakt fra begge sider) med metallverktøy eller elektrisk ledende verktøy, f.eks. pinsett, ved håndtering av et nytt, fullt oppladet batteri. Dette kan kortslutte batteriet, slik at det lades ut raskere. Kortslutning vil vanligvis ikke skade batteriet, men det vil redusere batteriets kapasitet og levetid.



Eksplosjonsfare kan oppstå hvis batteriet skiftes ut med feil type.

## Slik skifter du batteriet i sykkelcomputeren



1. Bruk en mynt som sitter godt i sporet i dekselet på baksiden, åpne batteridekselet ved å trykk lett på det og skru det ut mot urviserne.
2. Ta av batteridekselet.  
Batteridekselet er festet til dekselet som må løftes forsiktig ved hjelp av en liten pinne, som for eksempel en tannpirker. Vi anbefaler bruk av et verktøy som ikke er av metall. Ta ut batteriet og skift det ut med et nytt. Vær forsiktig slik at du ikke ødelegger gjengene på dekselet.
3. Plasser den negative (-) siden av batteriet mot sykkelcomputeren og den positive (+) siden mot dekselet.
4. Pakningsringen for batteridekselet er også festet til dekselet. Bare skift ut pakningsringen hvis den er skadet. Før du lukker batteridekselet må du sikre at pakningsringen er uskadd og at den sitter riktig plassert i sporet.

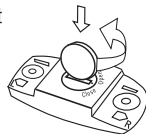


5. Sett på plass batteridekselet og lukk det ved å skur det på plass med urviserne med en mynt. Pass på at dekselet er ordentlig lukket!

**Merk:** Etter at du har skiftet batteriet, må du angi hovedinnstillingene på nytt. Se side 8 for nærmere opplysninger.

## WearLink+ Batterier

1. Åpne batteridekselet ved å vri det mot urviserne til OPEN ved hjelp av en mynt.
2. Sett inn batteriet (CR2025) i dekselet med den positive (+) siden mot dekselet. Pass på at tetningsringen ligger i sporet for å sikre at det er vanntett.
3. Sett inn dekselet igjen.
4. Bruk mynten til å vri dekselet med urviserne til CLOSE.



## 8. FORHOLDSREGLER

Polar sykkelmonitor viser aktivitetsindikatorer. De indikerer intensiteten på treningen, den måler også fart og distanse når du bruker Polar fartssensor. [Polar kadenssensor er designet til å måle tråkkfrekvens ved sykling](#). Ingen annen bruk er tiltenkt.

### Elektromagnetiske forstyrrelser

Forstyrrelser kan forekomme nær høyspentledninger, trafikklys, kraftledninger for jernbane og trikker, fjernsyn, bilmotorer, ergometersykler med datautstyr, en del motordrevne treningsapparater, mobiltelefoner eller når du går gjennom elektriske sikkerhetsporter.

### Hvordan redusere risikoen under trening

Trening kan innebære en viss risiko, spesielt for personer som har vært mye stillesittende. Før du setter i gang med et treningsprogram, anbefaler vi at du svarer på følgende spørsmål om din helsestilstand. Hvis svaret er ja på ett eller flere av spørsmålene, anbefaler vi at du tar kontakt med lege før du begynner på programmet.

- Har du ikke trent eller vært fysisk aktiv de siste 5 årene?
- Har du høyt blodtrykk?

- Har du høyt kolesterolinnhold i blodet?
- Har du symptomer på noen sykdommer?
- Tar du blodtrykks- eller hjertemedisiner?
- Har du tidligere hatt pusteproblemer?
- Er du i en rekonvalesensperiode etter en alvorlig sykdom eller medisinsk behandling?
- Bruker du pacemaker eller en annen implantert elektronisk enhet?
- Røyker du?
- Er du gravid?

I tillegg til treningsintensitet må du være klar over at medisiner for hjerte, blodtrykk, psykiske lidelser, astma, pustebesvær med mer, samt noen energidrikker, alkohol, nikotin og narkotika også kan påvirke hjerterytmen.

Det er viktig å lytte til kroppens signaler mens du trener. **Hvis du kjenner uventet smerte eller slapphet under trening, bør du avslutte treningen eller senke intensiteten.**

**Obs!** Hvis du bruker pacemaker, kan du bruke Polar treningscomputere. I teorien skal ikke Polar-produkter

kunne forårsake forstyrrelser på pacemakere. I praksis finnes det ingen dokumentasjon som kan tyde på at noen noensinne har opplevd forstyrrelser. På grunn av det store mangfoldet av utstyr som er tilgjengelig, kan vi imidlertid ikke utstede en offisiell garanti om at våre produkter er egnet til bruk med alle pacemakere eller annet implantert utstyr. Hvis du er i tvil, eller du opplever uvanlige symptomer mens du bruker Polar-produktene, råder vi deg til å konsultere lege eller kontakte produsenten av det implanterte utstyret for å verifisere sikkerheten i ditt tilfelle.

**Hvis du er allergisk mot stoffer som kommer i kontakt med huden, eller har mistanke om at produktet utløser allergiske reaksjoner,** kan du sjekke materialene i side 65. Ha en trøye under pulsbelte for unngå mulige hudreaksjoner. Hvis du fester pulsbeltet utenpå en trøye, må du fukte og stramme trøyen godt under elektrodene for best mulig virkning.

**Merk:** Den kombinerte virkningen av fukt og intens slitasjekontakt kan forårsake at noe av den svarte fargen smitter av overflaten på senderen og setter flekker på lyse klær. Hvis du bruker insektmiddel på huden, må du passe på at det ikke kommer i kontakt med senderen.

**Treningsutstyr med elektroniske komponenter kan forårsake forstyrrelser.** Prøv følgende for å løse disse problemene:

1. Ta av senderen fra brystet, og bruk treningsutstyret på vanlig måte.
2. Flytt på klokken til du finner et område der den ikke viser forstyrrelser eller blinker med hjertesymbolet. Forstyrrelsene er ofte verst rett foran displaypanelet på utstyret, mens venstre eller høyre side av displayet kan være relativt fritt for forstyrrelser.
3. Ta på deg senderen igjen og hold klokken i dette forstyrrelsesfrie området så langt det lar seg gjøre.

Hvis CS200 fortsatt ikke fungerer, kan utstyret avgi for mye elektromagnetisk støy til at trådløs hjerterefrekvensmåling er mulig.

## 9. VANLIG STILTE SPØRSMÅL

**Hva gjør jeg hvis ...**

**... displayet på sykkelmonitoren er tomt?**

*Hvis du bruker sykkelmonitoren for første gang:*

Sykelmonitoren er i strømsparemodus når den sendes fra fabrikk. Du aktiverer den ved å trykke på den **MIDTERSTE** knappen to ganger. Basic Settings (Hovedinnstillinger) starter. Du finner mer informasjon på side 8.

*Hvis du har brukt sykkelmonitoren tidligere:*

Hvis du ikke trykker på noen knapper i løpet av fem minutter, går sykkelmonitoren i strømsparemodus (tomt display). Du slår på sykkelmonitoren igjen ved å trykke på en hvilken som helst knapp. Batteriet kan også være dødt (se neste spørsmål for nærmere instruksjoner).

**... batteriet i sykkelmonitoren må skiftes?**


Vi anbefaler at all service utføres av et godkjent Polar Servicesenter. Dette er særlig nødvendig for å sikre at garantien fortsatt er gyldig og ikke påvirkes av reparasjoner som er utført på feil måte av et sted som ikke er godkjent av Polar. Polar Service tester om sykkelmonitoren er vannrett etter at batteriet er skiftet, og tar en fullstendig kontroll av hele sykkelmonitorsettet.

**... ingen av knappene reagerer?**

Hvis ingen av knappene reagerer, må du tilbakestille sykkelmonitoren. Tilbakestillingen fjerner bare dato og klokkeslett, ikke registrerte filer eller totalverdier. Du tilbakestiller sykkelmonitoren ved å trykke på og holde nede alle knappene til displayet fylles med tall. Når du trykker på en av knappene, går sykkelmonitoren til hovedinnstillingsmodus (**BASIC SET** vises). Du finner mer informasjon på side 8. Hvis dette ikke virker, bør du sjekke batteriene.

**Merk:** Hvis du ikke trykker på noen knapp i løpet av ett minutt etter at du har tilbakestilt sykkelmonitoren, går sykkelmonitoren til klokkemodus (Time).

**... symbolet  aktiveres?**

Første tegn på at batteriet er i ferd med å gå tomt for strøm, er at indikatoren for lavt batterinivå  vises i displayet. Du finner mer informasjon på side 58.

**Merk:** Indikatoren for lavt batterinivå kan vises hvis det er kaldt, men den forsvinner igjen når du kommer i varmere omgivelser.

**... en annen person med sykkelmonitor eller hjertefrekvensmonitor forårsaker interferens?**

Hold god avstand til vedkommende, og fortsett å trene som vanlig. Du kan også:

1. Fjerne senderen fra brystet i 30 sekunder. Hold god avstand til vedkommende med den andre enheten.
2. Sette på deg senderen igjen, og føre sykkelmonitoren opp mot brystet nær senderens Polar-logo. Sykkelmonitoren begynner å lete etter hjertefrekvenssignalet igjen. Fortsett å trene som vanlig.

### ... sykkelmonitoren ikke måler kalorier?

For at sykkelmonitoren skal kunne måle kaloriforburningen din, må du ha på deg senderen under registreringen.

### ... hjerterefrekvensverdien, fartsverdien eller distanseverdien blir uregelmessig eller ekstremt høy?

Sterke elektromagnetiske signaler kan gi målefeil. Unngå nærhet til mulige støykilder slik som høyspentledninger, trafikklys, tog og trikk, bilmotorer, sykkeldatamaskiner, enkelte typer motordrevet treningsutstyr (som kondisjonstestere) og mobiltelefoner. Hvis den uregelmessige hjerterefrekvensverdien fortsetter etter at du har flyttet deg unna støykilden, kan du saktne farten og ta pulsen manuelt. Hvis du syns den svarer til den høye verdien i displayet, kan det være du har hjertearytmi. Hjerterytmie er vanligvis ikke alvorlig, men rådfør deg med lege uansett. Unngå forstyrrelser fra andre syklistar med farts- og [kadmismålere](#), og hold en avstand på minst 1 meter mellom sykkelmonitoren din og målerne til andre syklistar.

### ... det ikke er noen hjerterefrekvensverdi (00)?

- Kontroller at elektrodene til senderen er fuktige, og at du har festet den på riktig måte.
- Kontroller at senderen er ren.
- Kontroller at du ikke er i nærheten av høyspentledninger, tv-apparater, mobiltelefoner eller andre kilder til elektromagnetisk interferens. Pass også på at du ikke er nærmere enn 1 m fra andre som bruker hjerterefrekvensmonitoren når du begynner treningsregistreringen.
- Hjerterytmie kan føre til ujevn pulsavlesning eller en hjerteendelse kan ha endret din EKG signaler. Hvis dette er tilfelle, ta kontakt med din lege.

### ... det ikke er noen farts- og kadmismålere under syklingen?

- Kontroller at måleren er plassert riktig i forhold til magneten og sykkelmonitoren.
- Kontroller at du har valgt riktige innstillinger for syklingen i sykkelmonitoren. Du finner mer informasjon på side.
- Hvis 00-verdien vises uregelmessig, kan det være forårsaket av midlertidig elektromagnetisk interferens i omgivelsene.
- Hvis 00-verdien vises hele tiden, kan det være at du har overskredet 4500/3500 sykkeltimer, og at batteriet er tomt.

## 10. TEKNISKE SPESIFIKASJONER

### Sykelmonitor

Materiale:	termoplastisk polymer-deksel
Klokkenøyaktighet:	bedre enn $\pm 0,5$ sekunder per dag ved en temperatur på 25 °C.
Hjertefrekvensøyaktighet:	$\pm 1$ % eller 1 bpm (den verdien som er størst), definisjonen gjelder ved stabil tilstand. Hjertefrekvensen vises i antall slag per minutt (bpm) eller i % av maksimal hjertefrekvens.
Målbar hjertefrekvens:	15-240
Maksimaltid som registreres i fil:	99 t 59 min 59 s
Begrensning for data registrert i treningsfil:	7 treningsfiler
Aktuell farts område:	0-127 Km/t eller 0-75 mph
Cadence område:	25-199 omdr/min
Driftstemperatur:	-10 °C til +50 °C
Batteriets varighet:	gjennomsnittlig 2 år ved vanlig bruk (1 t/dag, 7 dager/uke)
Batteritype:	CR 2032
Batteriets forseglingsring:	OR 23,6 x 1,0 (silikongummi)

### Sender

Batteritype:	CR 2025
Tetningsring for batteri:	O-ring 20,0 x 1,0, FPM-materiale
Batteriets levetid:	Gjennomsnittlig 700 timers bruk
Driftstemperatur:	-10 °C til 50 °C
Kontaktmateriale:	Polyamid
Materiale i stroppen:	Polyuretan, polyamid, nylon, polyester og elastan

### Fartsmåler og kadensmåler

Fartsmålerbatteriets varighet:	Gjennomsnittlig 4500 timers bruk
Kadensmålerbatteriets varighet:	Gjennomsnittlig 3500 timers bruk
Nøyaktighet:	$\pm 1$ %
Materiale:	termoplastisk polymer-deksel
Driftstemperatur:	-10 °C til +50 °C

### SYSTEMKRAV

#### Polar WebLink med SonicLink™ datakommunikasjon

- PC
- Microsoft Windows XP/Vista/7
- Lydkort
- Mikrofon

#### Polar UpLink Tool

- PC
- Microsoft Windows XP/Vista/7
- Lydkort
- Dynamiske høyttalere eller hodetelefoner

Polar CS200 sykkelcomputeren innbefatter bruk av følgende patenterte teknologier:

- OwnZone®-vurdering for å fastsette personlige pulsgrenser for den aktuelle dagen.
- OwnCode®-kodet overføring.
- WearLink® teknologi for hjertefrekvensmåling

Vanntettheten på Polar produkter er testet ifølge Internasjonal Standard ISO 2281. Produktene er delt inn i tre ulike kategorier med tanke på deres vanntetthet. Sjekk på baksiden av ditt Polar produkt for å se vanntetthets kategori og sammenlign med skjemaet under. Vær klar over at dette kartet ikke nødvendigvis vil stemme overens med produkter produsert av andre produsenter.

Merket på baklokket	Vannsprut, svette, regndråper etc	Bading og svømming	Snorkling	Dykking (SCUBA)	Vanntetthetskarakter
Water resistant	X				Vannsprut, regndråper etc
Water resistant 30m / 50m	X	X			Minimum for bading og svømming
Water resistant 100m	X	X	X		For bruk i vann utenom dykking

## 11. INTERNASJONAL POLAR-GARANTI

- Garantien påvirker ikke forbrukerens lovbestemte rettigheter i henhold til gjeldende nasjonale eller statlige bestemmelser og heller ikke forbrukerens rettigheter i forhold til forhandleren basert på salgs-/kjøpskontrakt.
- Denne begrensede internasjonale Polar-garantien er utstedt av Polar Electro Inc. til forbrukere som har kjøpt dette produktet i USA eller Canada. Denne begrensede internasjonale Polar-garantien er utstedt av Polar Electro Oy til forbrukere som har kjøpt dette produktet i andre land.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. gir den opprinnelige forbruker/kjøper av dette utstyret to (2) års garanti fra kjøpsdatoen. Garantien dekker material- og produksjonsfeil på produktet.
- **Kvitteringen fra det opprinnelige kjøpet anses som ditt kjøpsbevis!**
- Garantien dekker ikke batteriet, vanlig slitasje, skader forårsaket av feil bruk av produktet, ulykker, mislighold i henhold til produsentens anvisninger, mangelfullt vedlikehold, kommersiell bruk, ødelagt emballasje og heller ikke den elastiske stroppen eller sportstøy fra Polar.
- Garantien dekker ingen feil, tap, kostnader eller utgifter, det være seg direkte, indirekte eller tilfeldige, avledede eller spesielle, som har sitt utspring i produktet eller som kan knyttes til det.
- Varer som er kjøpt brukt, dekkes ikke av garantien på to (2) år, med mindre dette på annen måte fremgår av det lokale lovverket.
- I løpet av garantiperioden reparerer et defekt produkt eller produktet byttes ut mot et nytt hos et godkjent Polar servicesenter, uansett hvilket land det ble kjøpt i.

Garantien for et hvilket som helst produkt er begrenset til land der produktet opprinnelig ble markedsført.

**CE 0537** Dette produktet er i samsvar med direktivet 93/42/EEC.  
Den relevante samsvarserklæringen finner du på [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support).



Denne overkryssede avfallsbeholderen viser at Polar-produkter er elektronisk utstyr, som er omfattet av direktivet 2002/96/EC fra EU-parlamentet og av direktivet om elektrisk og elektronisk avfall (WEEE), og at batterier og akkumulatorer som brukes i produktene, omfattes av direktivet 2006/66/EC fra EU-parlamentet og av direktivet fra 6. september 2006 om batterier og akkumulatorer og denne typen avfallsprodukter. Disse produktene, samt batterier/akkumulatorer i Polar-produktene, skal derfor avhendes separat i EU-land.



Denne merkingen viser at produktet er beskyttet mot elektrisk sjokk.



Polar Electro Oy er et ISO 9001:2008-sertifisert selskap.

Copyright ©2011 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland.

Alle rettigheter forbeholdt. Ingen deler av denne brukerveiledningen skal bli brukt eller reproduisert i noen form eller på noen måte uten forutgående tillatelse fra Polar Electro Oy

Navnene og logoene merket med <sup>TM</sup>-symbol i denne bruksanvisningen eller i pakningen til dette produktet er Polar Electro Oys varemerker, utenom for Sound Blaster som er et registrert varemerke under Creative Technology, Ltd.

Navnene og logoene merket med ®-symbol i denne bruksanvisningen eller i pakningen til dette produktet er Polar Electro Oys registrerte varemerker, med unntak av Windows som er Microsoft Corporations registrerte varemerke.

## 12. ANSVARFRASKRIVELSE

- Innholdet i denne brukerveiledningen er kun av informativ betydning. Produktene som beskrives i brukerveiledningen kan endres uten forvarsel med bakgrunn i fabrikantens kontinuerlige utviklingsprogram.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. påstår ikke og gir ingen garantier for at innholdet i denne brukerveiledningen og de produkter som er beskrevet i den er riktige.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. står ikke ansvarlig for skader, tap, kostnader eller utgifter, det være seg direkte, indirekte eller tilfeldige, avledede eller spesielle, som har sitt utspring i denne brukerveiledningen eller er knyttet til bruken av dette materialet eller til produktene beskrevet i brukerveiledningen.

Dette produktet er beskyttet av én eller flere av følgende patenter:




FI68734, DE3439238, GB2149514, HK812/1989, US4625733, FI88223, DE4215549, FR92.06120, GB2257523, HK113/1996, SG9591671-4, US5491474, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818, FI96380, US5611346, EP665947, DE69414362, FI4150, DE20008882.3, US6477397, FR0006504, FI4069, DE29910633, GB2339833, US6272365, FI107776, US6327486, FI110915, US6537227, US6277080, FI111514, GB2326240, US6361502, US6418394, US6229454, EP836165, FI100924, WO96/20640, US6104947, US5719825, US5848027, EP1055158, US6714812, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818.

Andre patentsøknader venter på godkjenning.

Produsert av  
Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FI-90440 KEMPELE  
Tel +358 8 5202 100  
Fax +358 8 5202 300  
[www.polar.fi](http://www.polar.fi)

**POLAR®**  
*LISTEN TO YOUR BODY*

## 13. INDEKS

24h/12h timersmodus.....	9	Starte lagringen av hjerterefrekvens .....	18
AutoLap .....	23	Stoppeklokke .....	20
AutoStart .....	18	Sykkelinstillinger.....	45
Bakgrunnsbelysning.....	24	Timere .....	39
Brukerinnstillinger .....	51	Totalverdier .....	32
Datoinnstillinger .....	49-50	UpLink verktøy .....	55
Enhetsinnstillinger.....	54	WebLink Tool .....	56
Fartssensor .....	7, 13		
Fil.....	27		
Halt .....	24		
Hjerterefrekvens  .....	18-19		
Hjerterefrekvens når du sitter.....	53		
Indikerer lite batteri  .....	58		
Innstillinger.....	37		
Kadenssensor.....	7, 15		
Lagrer en treningsfil.....	18		
Lyd av/på .....	23		
Minne fullt.....	23		
Pulsbelter.....	17		
Pulsgrenser .....	40		
Pulsgrensealarm  .....	23		
Restarte sykkelmonitoren .....	63		
Skifte av batteri .....	58-60		

17946435.00 EMANUAL CS200 NOR

Manufactured by

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FIN-90440 KEMPELE  
Tel +358 8 5202 100  
Fax +358 8 5202 300  
[www.polar.fi](http://www.polar.fi)

